VORWERK

O NOSSO MELHOR PARA A SUA FAMÍLIA

REVISTA OFICIAL
Receitas que funcionam

Bimby®

momentos de partilha®

POR UMA PÁSCOA MAIS DOCE

Dos doces aos salgados, das entradas aos pratos principais, mais de 30 ideias práticas

POUPE DINHEIRO, COMA MELHOR...

- Picanha ao sal
- Torta de frango
- Empada Russa de salmão
- Omelete ao vapor com legumes
- Bôla de alheira com espinafres

Grandes pratos, grandes momentos

- Magret de pato
- Estufado de borrego
- Feijoada à marinheiro
- Rolos de vitela com molho de tomate

Bolachas de Páscoa pág. 26

PASTELARIA BIMBY...

Scones, Bolo de queijo e natas, Bolo de chocolate sem ovos, Pudim de frutos vermelhos, Suspiros com chocolate

13

MARÇO 2010
www.bimby.pt
PUBLICAÇÃO PERIÓDICA EXCLUSIVA PARA ASSINANTES

BIMESTRAL
N.º REGISTO ERC 125380

A Bimby e a Laço, por uma vida melhor...

Esta edição da revista Bimby tem um significado muito especial para a Vorwerk. É verdade que todos os meses são importantes, mas Março e Abril vão dar-nos motivos especiais e que nos enchem de satisfação. Em primeiro lugar, numa iniciativa inédita, decidimos associar-nos à Associação Laço que, no mês da mulher, reforça a sua mensagem sobre o cancro da mama. Em concreto, as nossas delegações serão visitadas por um representante da Laço, que dará uma breve explicação sobre o papel da prevenção no combate a este tipo de cancro. Ao mesmo tempo, de forma a dar um contributo efectivo a esta causa, criámos duas peças de merchandising que poderão ser adquiridas em qualquer das nossas Delegações. O resultado da sua venda reverterá integralmente para Associação Laço, que quer adquirir uma unidade móvel de rastreio para os Açores.

A Páscoa, que este ano terá lugar em Abril, é o outro motivo do nosso entusiasmo. Num momento em que as nossas vidas em sociedade nos deixam tão pouco tempo para a família, importa aproveitar ao máximo esta ocasião. Para isso, procurámos reunir nesta edição um conjunto de receitas muito diversificadas, capazes de satisfazer paladares contemporâneos ou mais tradicionais. É o caso, por exemplo, do estufado de cabrito, das lentilhas à portuguesa, dos lagartos do alto Alentejo ou das bolachas da Páscoa. Ao todo, são mais de vinte ideias! Esperamos que goste e que veja em cada uma delas, um novo impulso para se recriar com a sua Bimby.

Laura Galhardo Simões

Laura Galhardo Simões
Responsável Marketing
Vorwerk Portugal
momentosdepartilha@vorwerk.pt

AJUDE-NOS A MELHORAR, DÊ-NOS A SUA OPINIÃO

Ao longo dos anos, a sua opinião, enquanto Cliente, foi sendo decisiva para que a Vorwerk pudesse melhorar os seus padrões de serviço. Como estamos determinados em evoluir no rumo certo, queremos voltar a contar com o seu testemunho. **A partir do dia 10 de Março** e até ao final do mês, vamos "medir o pulso" aos clientes, a propósito dos serviços que estamos a prestar. Para isso, queremos apenas que nos visite em **www.bimby.pt** e que, em poucos instantes, responda a um breve inquérito. Contamos consigo e desde já agradecemos o seu contributo.

A Bimby e a Laço... ...pela saúde da mulher

Março é o mês da Mulher e é também o momento do ano em que se sublinha a importância da prevenção do cancro da mama. Nesse sentido, a Vorwerk associou-se a esta causa, representada em Portugal pela Associação de Solidariedade Social – Laço. Durante este mês, todas as nossas Delegações serão visitadas por um representante da Laço, que dará uma breve explicação sobre a importância da prevenção na luta contra este tipo de cancro. Ao mesmo tempo, estarão disponíveis peças de *merchandising*, que poderão ser adquiridas em quaisquer dessas mesmas Delegações. O resultado desta acção vai reverter integralmente para a Laço, que procura adquirir uma nova unidade móvel de rastreio para os Açores.

YES, WE CAN!

Dr. Nuno Tavares - Director geral das Aldeias SOS - recebeu das mãos de Cristina Gonçalves e Isabel Padinha um cheque simbólico com a quantia que os agentes Vorwerk conseguiram angariar.

Bimby apoia Aldeias SOS

A forma determinada como encaramos os desafios faz a diferença. E uma vez mais, a determinação de toda a equipa Vorwerk Portugal fez essa diferença. No passado dia 8 de Janeiro, em plena Gala Bimby, no Casino Estoril, foi entregue um cheque de 22.500 euros às Aldeias SOS. Este montante resulta do esforço de angariação de fundos, desenvolvido por todos os agentes Bimby, ao longo do ano 2009, e foi recebido simbolicamente pelo Dr. Nuno Tavares, Director Geral desta organização não governamental.

Novo Livro Base 2010 As receitas essenciais da Bimby...

A satisfação dos nossos Clientes, as melhores formas de utilizar a Bimby e de explorar todas as suas potencialidades, são as razões que estiveram na origem deste tão ansiado lançamento. E não é para menos... Chamamos-lhe **"Bimby, As receitas essenciais"**, e as novidades são muitas. Por exemplo, este livro, que vai substituir o anterior a partir deste mês, apresenta um grafismo mais contemporâneo, tem uma nova organização dos capítulos, mais truques e dicas, novas receitas "passo-a-passo" e mais fotografias por receita. Capaz de agradar a todo o tipo de fãs da Bimby, dos iniciados aos mais experimentados, este novo livro base é uma ajuda indispensável. Se já é nosso cliente, consulte o seu agente para mais informação.

PUB

Águas de selecção

... para complementar a sua experiência Bimby.

Um boa refeição jamais está completa se não for devidamente acompanhada. Com gás 100% natural, a Água das Pedras realça o sabor natural dos alimentos, tornando os seus cozinhados na Bimby ainda mais especiais. Para além de aumentar o prazer à mesa, proporcionam-lhe uma sensação de maior bem estar geral, adaptando-se a todos os pratos e a todas as situações.

Magret de pato com peras | pág. 21

. Um refinado paladar que resulta da combinação da carne de pato com o adocicado da pêra e dos alperces. Ao toque elegante deste Magret só pode juntar-se a robusta **Pedras Salgadas** de sabor intenso e textura forte que permite uma degustação completa e homogénea.

Bôla com alheira e espinafres | pág. 29

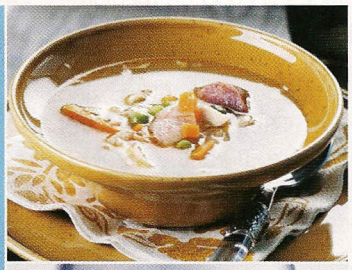
. Uma massa delicada marcada pelo sabor intenso da alheira que encontra o seu equilíbrio na frescura e delicadeza dos espinafres. A água perfeita para o acompanhar é **Pedras Salgadas.** De forte mineralização equilibra a intensidade do prato limpando o palato a cada garfada.

Pudim de espinafres e ricotta | pág. 12

. A suavidade do queijo ricotta e a cremosidade dos espinafres, conferem a este prato uma textura delicada que se desfaz na boca. O final perfeito é dado pela leveza e frescura de **Pedras Levíssima** numa combinação perfeita...

Sopa de legumes e frango | pág. 16

. Nesta sopa a diferença é marcada pela escolha dos vegetais que lhe conferem não só mais textura como um sabor predominantemente adocicado. Só a delicada carbonatação de **Pedras Levíssima** poderia acompanhar este prato, contribuindo para lhe realçar o sabor.



Rolinhos de carne picada com arroz de cenoura | pág. 15

. Um prato simples, de sabor familiar e apresentação criativa que mistura a textura macia da carne picada com o fresco e saboroso fiambre. Aqui a intensa mineralização de **Pedras Salgadas**, fará de cada refeição uma degustação plena de sabor.

Nota: A presente selecção é da exclusiva responsabilidade da Unicer em parceria com a Vorwerk Portugal, baseando-se em critérios de harmonização e degustação.

3 sopas num só passo ...o melhor para as suas crianças!

Já ouvimos dizer, vezes sem conta, que a sopa é um elemento decisivo numa alimentação equilibrada. Apesar de ameaçada por novos hábitos alimentares, é um excelente "veículo" para fazer chegar legumes, carne ou peixe às suas crianças. E na Bimby é tão fácil...

POR **MARIA JOSÉ DE RESENDE** RESPONSÁVEL PELO DESENVOLVIMENTO DE RECEITAS DA VORWERK PORTUGAL

Médicos pediatras, nutricionistas e outros profissionais de saúde não têm dúvidas: a sopa é um excelente hábito alimentar. Sobretudo nas crianças é uma forma simples de lhes proporcionar a riqueza de múltiplos nutrientes, que por vezes estão tão ausentes das suas refeições. Através da sua Bimby, utilizando também o acessório Varoma e sem grande esforço, é possível ter opções variadas durante toda a semana, uma vantagem para quem tem crianças que torcem o nariz à sopa.

Além da temperatura a que cozinha e do aproveitamento que faz dos alimentos, acrescentamos nesta edição uma ideia que é mais uma prova da eficácia da Bimby. É que em pouco mais de trinta minutos vai poder preparar três sopas diferentes em simultâneo: pescada, frango e vitela. E se não tiver em casa "clientes" suficientes para tanta variedade, pode congelar em frascos e voltar a servir alguns dias mais tarde. Vamos a isso? As suas crianças estão à espera...

Sopa para os mais pequenos

Dificuldade: Fácil

Ingredientes p/ o copo:
800 g legumes variados (cenoura, nabo, batata, feijão verde, courgette, etc.)
Sal q.b.
Azeite q.b.

Ingredientes p/ a Varoma:
50 g carne de vitela
50 g peito de frango
50 g lombo de pescada

2 Litros

32 Min

Nota: Ao triturar a sopa faça-o **progressivamente vel. 3,5,7.** É fundamental esperar 3 a 5 segundos antes de abrir a tampa para permitir a estabilização do líquido e evitar o perigo de salpicos.

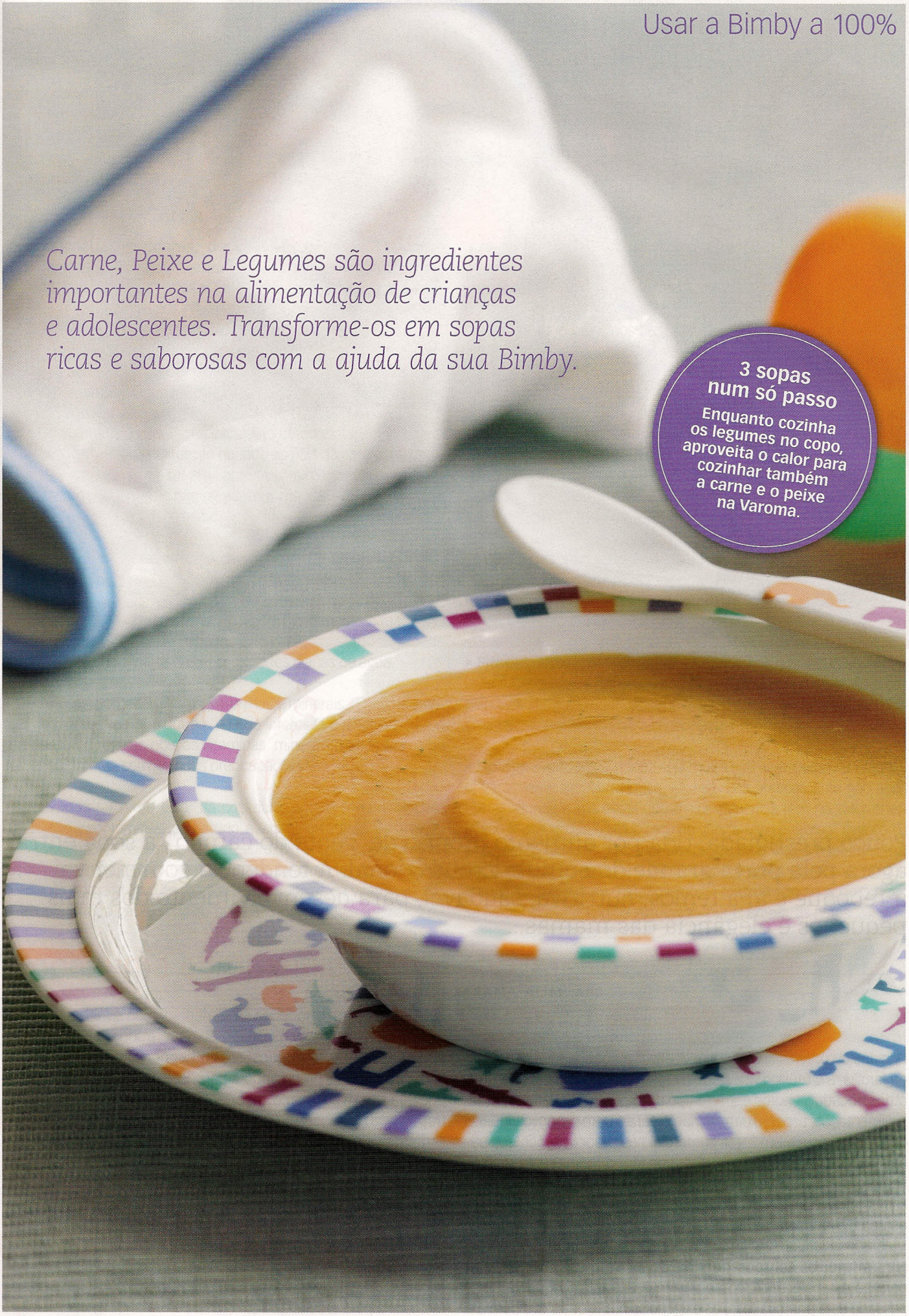
Dica: Os sacos para cozer a vapor encontram-se à venda nas grandes superfícies. Coloque as combinações de legumes a gosto ou consoante as indicações do seu pediatra.

Preparação:

. Coloque no copo os legumes cortados, deite água até perfazer a marca dos 2 litros, o sal, a Varoma com as carnes e o peixe dentro de um saco plástico próprio para cozer a vapor para que os sabores não se misturem e programe **30 min/Varoma/vel 1**. Retire a Varoma e reserve.

. Deite um fio de azeite, coloque o copo de medida e programe **30 seg** e vá **progressivamente** até à **vel 7**. Retire a sopa.

. Pese 600 g de sopa passada adicione o frango cozido e programe **30 seg** e vá **progressivamente** até à **vel 7**. Retire e reserve em frascos previamente esterilizados. De seguida faça o mesmo para a carne de vitela e repita o mesmo processo para o peixe.



Carne, Peixe e Legumes são ingredientes importantes na alimentação de crianças e adolescentes. Transforme-os em sopas ricas e saborosas com a ajuda da sua Bimby.

3 sopas num só passo

Enquanto cozinha os legumes no copo, aproveita o calor para cozinhar também a carne e o peixe na Varoma.

Sopa para miúdos e graúdos, fast-food no seu melhor...

Pouco prestigiada, tida por alimento próprio de "gente do campo", a sopa entra agora pela porta grande do equilíbrio nutricional. A tendência gourmet vai a reboque e aí a temos, nutritiva, saudável, para desenvolvimento dos mais pequenos e elegância das mamãs...

DRA. **LILIA AMARAL** | MICROBIOLOGISTA

Príncipe ou princesinha acabam de fazer a entrada triunfal no seio da família. E o mundo vira-se do avesso com biberons, fraldas, horários trocados, choros e todo o tipo de imprevistos. Naturalmente, a alimentação, aspecto determinante para o bom desenvolvimento da criança, ocupa um lugar primordial nas preocupações dos papás. No caso dos bebés sortudos, que têm o "restaurante-mamã" sempre à mão, a questão vai-se resolvendo. Para os outros, felizmente há já alternativas saudáveis e equilibradas que a ciência estuda e a Indústria desenvolve.

Nos primeiros tempos de vida do bebé, o apoio do pediatra permite estabelecer o tipo de alimentação mais adequada. Ultrapassada esta primeira fase, as exigências nutricionais evoluem e a alimentação deve diversificar-se. Importa envolver a criança nos hábitos da família, preparando-a para "comer como os grandes". A primeira sopa é um marco importante nessa evolução e muitas outras se seguirão. É certo que com novas texturas e paladares, mas sempre como um excelente suporte a uma alimentação equilibrada, devido à sua riqueza nutricional e gustativa. E para aqueles pais que abandonaram o consumo de sopa por razões de conveniência - porque dá trabalho a preparar e porque se diz que "engorda"- talvez seja a ocasião ideal para retomarem essa excelente prática alimentar. Ainda por cima, se tem uma Bimby na sua cozinha. Muito nutritiva, reconfortante, fácil de combinar com todo o tipo de variantes, bem poderá dizer-se que a sopa é O *fast food* no seu melhor... e para toda a família.

Médicos pediatras, nutricionistas e outros profissionais de saúde não têm dúvidas: A sopa é uma excelente forma de fornecer nutrientes essenciais às crianças.

Diversificar os paladares, desenvolver o gosto. Quando o bebé festeja o primeiro aniversário, a sua alimentação começa a aproximar-se da de um adulto. Pela sua enorme variedade, os legumes constituem um dos pilares do desenvolvimento do gosto na criança, essencial para a aceitação da diversidade de paladares dos alimentos. É frequente as crianças recusarem novos sabores, ainda que essa teimosia possa ser ultrapassada. Basta apenas uma grande dose de paciência e imaginação, o que será sempre um "investimento" com retorno certo em termos de equilíbrio alimentar. E a sopa de legumes é uma forma excelente de construir a "paisagem gustativa" da criança, sobretudo quando os pais dão o exemplo! No entanto, será necessário ter em conta que, dum modo geral, os paladares demasiado fortes não agradam à criança e que a utilização de especiarias não é adequada.

7 ingredientes que fazem da sopa um alimento fundamental! Não é por acaso que a sopa é considerada um alimento importante:

• **Água** – Constitui cerca de 70% do organismo de um adulto, mas esta percentagem é ainda maior na criança. O consumo regular de sopa permite cobrir parte das necessidades diárias de água.

• **Legumes** – Fornecem fibras, vitaminas e minerais. E não há legumes "melhores" do que outros... O que interessa é a variedade e o seu consumo regular, pois as vitaminas, minerais e as fibras cá se irão encontrando, sem grandes preocupações...

• **Vitaminas** – Com o calor da cozedura, ocorre sempre alguma destruição de vitaminas, sobretudo a vitamina C. Essa destruição será proporcional ao tempo de cozedura. No entanto, uma alimentação equilibrada deverá sempre comportar fruta fresca, pelo que, de um modo geral, não se manifestam carências de vitaminas. Por outro lado, regra geral, sabe-se que os consumidores regulares de sopa apresentam níveis mais elevados de ácido fólico, beta-caroteno e vitamina C. Tanto quanto possível, a sopa deverá ser preparada com legumes frescos – se isso não for possível, é preferível utilizar congelados, tendo em conta que o tempo de armazenagem e a exposição à luz e calor, nos postos de venda, são responsáveis por perdas de vitaminas.

• **Minerais** – Não são destruídos pelo calor e permanecem na sopa, o que não acontece quando se cozem em água e se deita fora a água de cozedura.

• **Fibras** – A sopa é uma excelente fonte de fibras, cujo consumo tem vantagens bem conhecidas. Para além de regularem o trânsito intestinal, diminuem a absorção de gorduras e têm um papel preventivo em relação a doenças degenerativas. Estas características serão mais interessantes para os adultos. No entanto, se a criança não desenvolve o gosto pela sopa, dificilmente o virá a adquirir mais tarde. Até aos doze meses, a criança praticamente não precisa de fibras, e a sua ingestão deve ser limitada.

• **Fitonutrientes protectores** – Abundantes nos legumes, há diversos nutrientes antioxidantes e protectores que melhoram a capacidade do organismo resistir a diversos tipos de agressões. Mais uma vez, a diversidade é a melhor opção.

• **Lípidos** – Ainda que a sopa seja muito rica no aspecto nutricional, é, geralmente, pouco calórica. Os legumes praticamente não contêm gorduras, e são estas que maior influência têm no valor energético final. Daí que o velho mito de que "a sopa engorda" seja completamente falso. Se adicionar um pouco de azeite, a sopa melhora em qualidade gustativa e a alimentação é enriquecida com ácidos gordos adequados ao metabolismo. O mesmo não se poderá dizer se adicionar outro tipo de gorduras – por exemplo, as natas.

Sopa: uma companhia para o ano inteiro...

Se durante o Inverno sabe bem uma sopa forte, para dar energia e ajudar a lutar contra o frio, já o Verão pede uma sopa ligeira e aveludada. Tire o melhor partido dos legumes da época e adapte o tipo de sopa à estação do ano...

Na Primavera, para saudar o sol Escolha legumes novos, que começam a aparecer logo que o frio vai embora. Prepare sopas leves com cenoura, batata, espargos, ervilhas ou favas. Utilize pouca gordura. O valor calórico da sopa depende essencialmente da quantidade de gordura adicionada, e não dos legumes.

No Verão, para hidratar Com o tempo quente, a necessidade de hidratação é maior e o principal ingrediente da sopa é... água. Se está mesmo calor, porque não opta por uma sopa fria? Para além do tradicional gaspacho, não faltam ideias para sopas refrescantes.

No Outono, para uma rentrée em beleza Aqui está uma excelente ocasião para retomar os bons hábitos alimentares. Aproveite os legumes ricos em vitaminas, minerais antioxidantes e fibras. Escolha, por exemplo, legumes amarelos, que são muito ricos em caroteno (cenoura, abóbora), legumes de folha, importantes fornecedores de vitamina B9 (agrião, espinafre), couves, para obter vitamina C e leguminosas para poder ingerir fibras na quantidade certa (feijão, lentilhas).

No Inverno, para viver com maior conforto Aproveite o convívio com familiares ou com os amigos e prepare sopa com os legumes da temporada: couves, alho francês, nabos, cenouras e leguminosas. Para jantares mais festivos, deixe a sua criatividade andar à solta e junte ervas aromáticas, frutos secos, especiarias ou marisco.

A sopa, seja de legumes, carne ou peixe, é um alimento muito fácil de encontrar. Inclusive, até já deu origem a lojas de "fast food". Por isso, crianças, adolescentes e adultos, não têm desculpa para não fazer da sopa um hábito de todos os dias.

Legumes: não deixe fugir os nutrientes

A vantagem de consumir legumes é inegável – falamos da riqueza em nutrientes protectores, como vitaminas C e B9, beta-caroteno, polifenóis, fibras, potássio, cálcio, magnésio e outros minerais. Mas entre a recolha e o consumo, alguns compostos podem sofrer alterações, sendo conveniente tomar precauções relativas à sua conservação.

As vitaminas C e B9 oxidam-se em contacto com o oxigénio do ar, sobretudo depois de descascar os legumes. O calor também provoca alterações, quer durante o processo de cozedura, quer por conservação à temperatura ambiente. Como são solúveis em água, podem perder-se durante a lavagem, pelo que os legumes não devem ficar mergulhados em água muito tempo. O beta-caroteno e os outros carotenóides também se degradam por oxidação. Mas, ao contrário das vitaminas C e B9, são absorvidos de forma mais eficiente após a cozedura, como no caso do licopeno do tomate. Alguns polifenóis sofrem também oxidações. Se forem solúveis em água, preservam-se melhor quando cozinhados a vapor.

Os minerais, como o Cálcio, o Fósforo e o Ferro, por seu lado, são bastante estáveis à temperatura. No entanto, como são solúveis em água, quando cozinhados, podem perder-se completamente se a água de cozedura for deitada fora.

Os legumes de folha, como espinafre, que têm uma grande superfície de contacto com o ar, estão muito sujeitos a perdas nutricionais. Os "legumes raiz", como cenoura e nabo, são os mais estáveis. Tomate, feijão verde, brócolos e couve-flor estão em posição intermédia. Assim, para aproveitar melhor os nutrientes, utilize produtos frescos. Se não puder assegurar-se dessa frescura, é preferível comprá-los congelados, uma vez que são processados após a colheita. Acabam por permanecer menos tempo à temperatura ambiente e mantêm o valor nutricional dos produtos frescos. Não se esqueça, ainda, de lavar os legumes em água corrente da torneira ou mergulhe-os rapidamente em água – mas evite deixá-los "de molho". Utilize métodos de cozedura rápidos, de forma a minimizar as perdas de vitaminas.

A sopa não engorda! Esqueça esse mito...

A sopa é pobre em gorduras, e, por isso, normalmente pouco calórica. Já agora, fique a saber o valor energético aproximado de um prato de sopa (cerca de 250 ml) preparada em casa:

- **Sopa de agrião** – 85 cal
- **Sopa à lavrador** – 120 cal
- **Sopa de couve branca ou lombarda** – 95 cal
- **Sopa de ervilhas** – 108 cal
- **Sopa de espinafres** – 100 cal
- **Sopa de feijão verde** – 100 cal
- **Sopa de grão com espinafres** – 140 cal
- **Puré de legumes** – 100 cal

Para perceber o que significam estes valores, basta pensar que um eclair de chocolate com 150 g fornece 570 calorias; que 100 g de castanha de caju torrado e seco, tem 600 calorias ou que 2 colheres de sopa (30 ml) de molho de carne de vaca assada com margarina tem 155 calorias. E agora, ainda acredita que a sopa engorda?

Legumes: os campeões em vitaminas e minerais

A sopa de legumes é uma excelente forma de enriquecer a alimentação com vitaminas e minerais. Além disto, como todos sabemos, trata-se de uma opção fácil de encontrar em qualquer restaurante ou mesmo naquele *snack bar* perto do seu local de trabalho. Tome nota do que cada legume pode oferecer ao seu organismo (por ordem decrescente de teor por 100g de legumes cozidos).

Vitamina C – Couve portuguesa e outras couves, brócolos, espinafre, agrião, ervilha, nabo, batata, abóbora.

Vitamina A (caroteno) – Cenoura, espinafre, agrião, abóbora, brócolos, ervilhas, tomate.

Magnésio – Espinafre, ervilha, agrião, feijao verde, brócolos, courgette.

Cálcio – Agrião, espinafre, brócolos, feijão verde, couve, nabo, cenoura.

Receitas

Março 2010

EM FAMÍLIA, A DOIS OU COM AMIGOS IDEIAS PARA TODOS...

Das receitas tradicionais às mais inovadoras, recrie-se com a sua Bimby.

Bimby a 100%
Sopa para os mais pequenos

Sabores Vegetarianos
Pudim de espinafre e ricotta
Ninhos de batata
Sopa de tomate com manjericão

Sabores Portugueses
Lentilhas à Portuguesa
Feijoada à marinheiro
Rolinhos de carne picada c/ arroz de cenoura
Sopa de legumes e frango
Estufado de borrego
Rolos de vitela com molho de tomate
Suspiros com chocolate

Sabores do Mundo
Sangria
Esparguete à carbonara
Picanha ao sal com molho vinagrete
Magret de pato com peras

Especial **Fermento Royal**
Scones com manteiga de morango • Bolo de chocolate sem ovos • Lagarto Alentejano (Passo-a-Passo) • Pudim de frutos vermelhos • Bolachas de Páscoa • Queques Pintainhos • Bolo de queijo e natas • Queques de chévre com hortelã e sementes • Bôla de alheira com espinafres • Omelete ao vapor com legumes • Empada Russa de salmão • Torta de frango

Pudim de espinafre e ricotta

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
100 g cebola
2 dentes de alho
30 g azeite
400 g espinafres descongelados e escorridos
350 g ricotta
4 ovos
200 g natas
2 c. chá sal
Pimenta q.b.

6 PAX

53 Min

Dica: Faça de véspera para ganhar a consistência desejada. Pode utilizar natas de soja.

Preparação:
. Coloque no copo a cebola, os alhos, o azeite e pique **5 seg/vel 5**.
. De seguida refogue **3 min/Varoma/vel 1**.
. Junte os espinafres e programe **5 min/Varoma/vel 1**.
. Adicione os restantes ingredientes e bata **10 seg/vel 5**.
. Forre com papel vegetal uma forma de alumínio rectangular de 1,5 L. Deite o preparado na forma e coloque na Varoma.
. No copo limpo coloque 1000 g água, a Varoma e programe **45 min/Varoma/vel 2**. Retire, deixe arrefecer e leve ao frigorífico.
. Desenforme e sirva com carne assada, molho de tomate e salada.

Ninhos de batata

Dificuldade: Média

Ingredientes:
500 g batata p/ fritar cortada aos pedaços pequenos
7 ovos pequenos
150 g farinha, tipo 65
100 g azeite p/ alourar

Ingredientes p/ o molho:
100 g cebola
1 dente de alho
30 g azeite
1 lata pequena de tomate em pedaços (370 g)
Sal e orégãos q.b.

Preparação:
. Coloque no copo 500 g de água, a Varoma com a batata e programe **16 min/Varoma/vel 2**.
. Forre o tabuleiro da Varoma com papel vegetal humedecido e disponha 6 ovos para escalfar. Reserve.
. Coloque o tabuleiro com os ovos na Varoma e programe **4 min/Varoma/vel 2**. Retire a Varoma e mantenha os ovos quentes.
. Coloque a batata em cima de papel de cozinha para retirar o excesso de água e deixe arrefecer 15-20 minutos.
. No copo limpo coloque a batata, programe **20 seg/vel 3 ½** e deite em fio através do bocal da tampa o restante ovo batido.
. Programe **30 seg/vel 3** e vá adicionando a farinha através do bocal da tampa. Certifique-se que a massa estará solta das paredes do copo e com uma consistência que se possa moldar os ninhos com as mãos untadas de azeite. Se for necessário programe mais tempo na mesma velocidade e vá adicionando mais farinha até ficar com a consistência desejada.
. Divida a massa em 6 partes iguais e faça bolas. Pressione o centro para dar a forma de um ninho.
. Numa frigideira deite o azeite, aqueça e aloure os ninhos dos dois lados.

Preparação do molho:
. Coloque no copo a cebola, o alho, o azeite e pique **5 seg/vel 5**. Refogue **5 min/Varoma/vel 1**.
. Adicione o tomate, o sal, os orégãos e programe **10 min/100ºC/vel 1**.
. Sirva recheados com molho de tomate e os ovos escalfados, acompanhe com salada.

Dica: A batata nova de pele vermelha tem maior concentração de água, se for necessário adicione cerca de 150 g de farinha a mais.

6 PAX

35 Min

Descubra os sabores Margão...

...O delicioso aroma do Manjericão

Excelente aroma e sabor ligeiramente picante, é muito utilizado na cozinha mediterrânea sendo especialmente apreciado em Itália.

Muito versátil é a companhia ideal para:
. Adicionar a molhos, sobretudo o de tomate, polvilhar sobre pizzas, massas, vegetais grelhados (courgettes, cenouras, beringelas etc)

* Experimente-o nesta deliciosa **Sopa de tomate**.

Hot,Hot, Hot...

Também conhecida como pimenta vermelha, a Pimenta Cayenne deve o seu nome à cidade homónima localizada na Guiana Francesa. O fruto da Pimenta Cayenne é seco e depois moído, daqui resultando um condimento muito picante utilizado sobretudo na cozinha indiana e chinesa.

Para um toque verdadeiramente picante use em:
. Misturas de temperos, no caril, molhos, carnes e peixes grelhados, frutos do mar, conservas, etc.

Sopa de tomate com manjericão

Dificuldade: Fácil

4 PAX

26 Min

Ingredientes:
100 g cebola
1 dente de alho
100 g cenoura cortada aos pedaços
30 g azeite
50 g batata doce cortada aos pedaços
150 g polpa de tomate
800 g tomate chucha maduro cortado ao meio
2 c. chá caldo de legumes feito na Bimby
1 c. chá açúcar
2 c. chá manjericão seco **Margão**

Preparação:
. Coloque no copo a cebola, o alho, a cenoura, o azeite e pique **5 seg/vel 5**.
. Refogue **5 min/Varoma/vel 1**.
. Adicione a batata, a polpa de tomate, 400 g de tomate e triture **20 seg/vel 8**.
. Junte o restante tomate, o caldo de legumes, o açúcar, deite água até perfazer os 2 litros e bata **40 seg/vel 7**.
. De seguida programe **20 min/100°C/vel 2**.
. Incorpore o manjericão e envolva com a espátula.

Dica: Pode servir com ovo cozido picado ou croutons.

Publireportagem

Margão

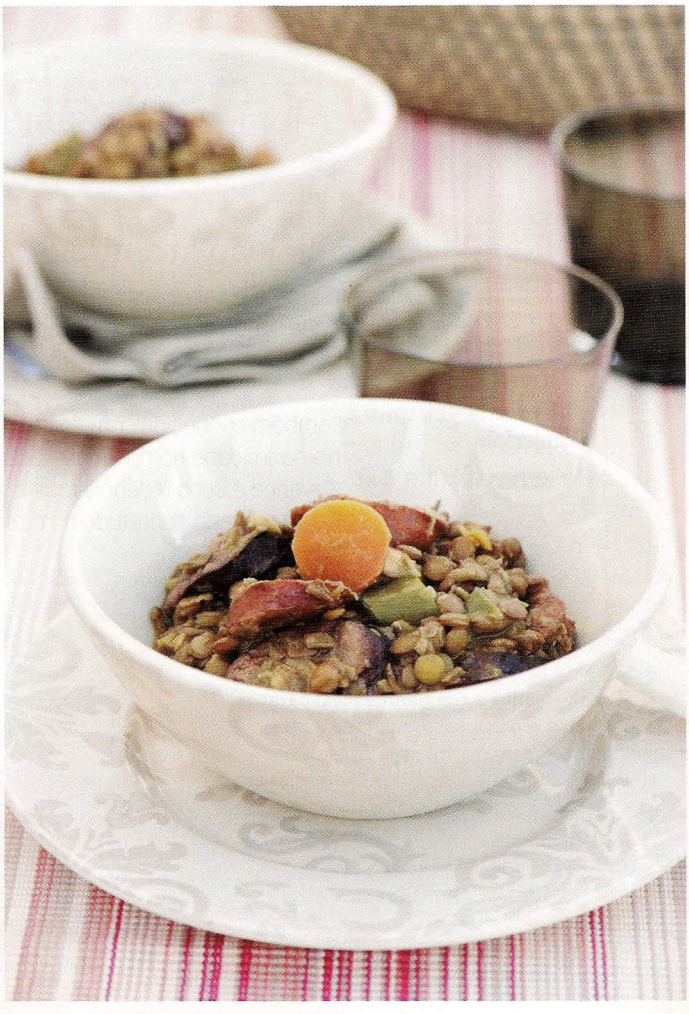
Lentilhas à Portuguesa

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
200 g lentilhas
100 g cebola
1 dente de alho
40 g azeite
1 c. chá pimentão doce
½ chouriço de carne cortado às rodelas
½ chouriço mouro cortado às rodelas
50 g toucinho fumado cortado às tiras
400 g água
1 c. chá caldo de legumes feito na Bimby
½ pimento verde cortado em cubos grandes
50 g cenoura cortada às rodelas finas

Preparação:
. Coloque as lentilhas de molho cerca de 3 horas.
. Após este tempo, coloque no copo a cebola, o alho, o azeite e pique **5 seg/vel 5**.
. Refogue **5 min/Varoma/vel 1**.
. Coloque a "borboleta", as lentilhas escorridas, o pimentão doce, os chouriços, o toucinho fumado, a água, o caldo de legumes e programe **15 min/Varoma/⟲/vel ⫝̸**.
. Adicione o pimento, a cenoura e programe **10 min/Varoma/⟲/vel ⫝̸**.
. Acompanhe com arroz branco.

4 PAX
30 Min



Feijoada à marinheiro

Dificuldade: Média

Ingredientes:
600 g camarão médio (reserve 6-8 camarões c/ casca p/ decorar)
½ chouriço de carne
250 g miolo de amêijoa
150 g cebola
2 dentes de alho
150 g tomate
2 cenouras cortadas aos pedaços
40 g azeite
150 g vinho branco
1 cenoura cortada às rodelas
2 caldos de marisco feito na Bimby
1 folha de louro
1 malagueta (opcional)
2 latas de feijão branco (500 g cada)

Preparação:
. Deite no copo 300 g de água, junte as cascas, as cabeças do camarão e programe **5 min/100ºC/vel 3.** Coe o fumet com ajuda do cesto e reserve.
. Coloque no copo 500 g de água, a Varoma com o chouriço sem pele, os camarões com a casca e no tabuleiro o miolo de amêijoa, programe **13 min/Varoma/vel 2**. Retire e reserve.
. No copo limpo coloque a cebola, os alhos, o tomate, as cenouras aos pedaços, o azeite e pique **20 seg/vel 7**.
. De seguida refogue **5 min/Varoma/vel 1**.
. Junte o vinho, a cenoura cortada às rodelas e programe **2 min/100ºC/⟲/vel ⫝̸**.
. Adicione os camarões, 150 g do fumet reservado, o miolo de amêijoa, os caldos de marisco, a folha de louro, a malagueta e programe **10 min/Varoma/⟲/vel ⫝̸**.
. Junte o chouriço cortado às rodelas, o feijão escorrido, rectifique o sal e se necessário adicione mais fumet. Programe **3 min/100ºC/⟲/vel ⫝̸**.
. Coloque numa travessa, tape e deixe repousar uns minutos. Decore com os camarões com casca reservados.

6 PAX
38 Min

Rolinhos de carne picada c/ arroz de cenoura

Dificuldade: Média

Ingredientes p/ os rolinhos:
50 g cebola
1 ovo médio
1 c. chá sal
1 pitada pimenta
½ c. chá pimentão doce
1 c. chá mostarda
40 g pão ralado na Bimby
500 g carne de vaca picada
14 fatias de fiambre

Ingredientes p/ o arroz:
250 g arroz agulha
200 g cenoura
100 g cebola
1 dente de alho
25 g azeite
2 c. chá caldo de legumes feito na Bimby

Ingredientes p/ o molho:
100 g queijo fundido
30 g farinha
1 c. sopa manjericão picado
Pimenta q.b.

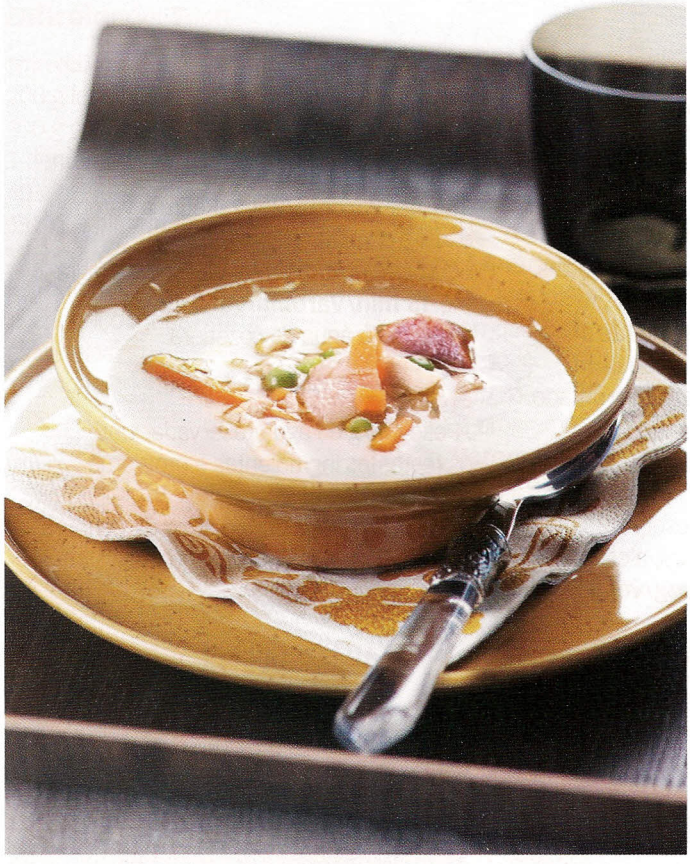
6 PAX

40 Min

Preparação dos rolinhos:
. Coloque no copo a cebola, o ovo, o sal, a pimenta, o pimentão-doce, a mostarda e programe **4 seg/vel 5**.
. Junte o pão ralado, a carne e programe **2 min/vel** . Retire e divida em 14 partes iguais (cada aprox. 45 g).
. Em cada fatia de fiambre coloque a carne preparada, enrole e coloque os rolinhos na Varoma e no tabuleiro untado. Reserve.

Preparação do arroz:
. Pese o arroz no cesto e reserve.
. Coloque no copo a cenoura, a cebola, o alho, o azeite e pique **5 seg/vel 5**.
. De seguida refogue **4 min/Varoma/vel 1**. Junte o refogado ao arroz reservado e envolva. Reserve.
. Coloque 1000 g água no copo, o caldo de legumes, a Varoma e programe **15 min/Varoma/vel 2**. Retire a Varoma e insira o cesto com o arroz.
. Coloque novamente a Varoma e programe **15 min/Varoma/vel 2**. Retire e reserve a água da cozedura.

Preparação do molho:
. Pese 450 g da água reservada, junte os restantes ingredientes e programe **4 min/90°C/vel 3**.
. Sirva os rolinhos com o arroz de cenoura e regue com o molho bem quente.



Sopa de legumes e frango

Dificuldade: Fácil

Ingredientes p/ o copo:
½ frango médio partido aos pedaços
1 cebola pequena cortada em quatro
2 c. chá caldo de galinha feito na Bimby
2 cravinhos da índia
50 g arroz p/ risotto

Ingredientes p/ a varoma:
100 g cenoura cortada em tiras finas
100 g ervilhas
½ chouriço de carne cortado às rodelas

Preparação:
. Coloque no copo todos os ingredientes, excepto o arroz, adicione água até perfazer a marca dos 2 litros.
Adicione a Varoma com os legumes, o chouriço e programe **30 min/Varoma/vel 1**. Retire a Varoma e reserve.
. Retire o frango, adicione no copo o arroz, envolva com ajuda da espátula, rectifique o sal e programe **10 min/100ºC/vel 1**.
. Desosse o frango, coloque-o numa terrina, junte os legumes e o chouriço cozido.
. Jute o caldo e envolva.

6 PAX
40 Min

Estufado de borrego

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
200 g cebola
70 g cenoura
2 dentes de alho
50 g azeite
600 g carne de borrego cortada em pedaços pequenos
70 g vinho tinto
400 g água
10 g vinagre
15 g cacau
2 raminhos de Tomilho
1 folha de louro
Sal e orégãos q.b.

Preparação:
. Coloque no copo a cebola, a cenoura, os alhos, o azeite e pique **5 seg/vel 4**. Com a ajuda da espátula baixe o que ficou nas paredes do copo.
. Junte a carne, o vinho tinto e programe **20 min/100ºC/ /vel** .
. Incorpore os restantes ingredientes e programe **30 min/Varoma / /vel** .

6 PAX
50 Min

Dica: Enquanto a carne estiver a estufar, nos 30 minutos finais, pode cozer os legumes ao vapor

Rolos de vitela com molho de tomate

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
10 bifes de vitela, finos
Sal e pimenta q.b.
100 g pão ralado aromatizado feito na Bimby
2 ovos médios
30 g tomate seco em óleo.

Ingredientes p/ o molho:
50 g cebola
1 dente de alho
30 g azeite
1 lata pequena de tomate em pedaços (370 g)
30 g tomate seco em óleo
1 c. chá caldo de legumes feito na Bimby
150 g vinho branco
100 g água
Orégãos q.b. (opcional)

Preparação:
. Tempere os bifes com o sal, a pimenta e reserve.
. Coloque no copo os restantes ingredientes para os rolos e programe **10 seg/vel 5**.
. Distribua este preparado pelos bifes, enrole e feche-os com um palito. Coloque os rolos na Varoma e no tabuleiro. Reserve.
. No copo coloque a cebola, o alho, o azeite e pique **5 seg/vel 5**. De seguida refogue **4 min/Varoma/vel 1**.
. Adicione os restantes ingredientes do molho, a Varoma e programe **30 min/Varoma/vel 2**.

4-5 PAX

34 Min

Suspiros com chocolate

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
150 g açúcar
3 claras de ovo (grande)
1 pitada de sal
½ c. chá cremor de tártaro
100 g chocolate p/ culinária

Preparação:
. Pré-aqueça o forno a 120ºC.
. Com o copo bem limpo coloque o açúcar e pulverize **15 seg/ vel 9.** Reserve.
. Coloque a "borboleta", as claras, o sal, o cremor de tártaro e programe **2 min/ 70ºC/vel 3 ½**, sem o copo de medida.
. Com a Bimby em funcionamento na **vel 3**, incorpore pelo bocal da tampa, uma a duas colheres de cada vez do açúcar reservado.
. Num tabuleiro de forno forrado com papel vegetal faça pequenos montes com a ajuda do saco de pasteleiro.
. No copo limpo e seco coloque o chocolate dê **2** golpes de **Turbo** e de seguida programe **4 min/60ºC/vel 2**. Deite o chocolate derretido num saco plástico, corte a ponta e decore os suspiros.
. Leve-os ao forno durante 1 hora. Desligue o forno, e sem abrir, deixe arrefecer por completo.

Aprox. 20 Suspiros

10 Min

Sangria

Dificuldade: Fácil

6 Copos

2.30
Min

Ingredientes:
3 pêssegos em calda
1 laranja descascada e s/ a parte branca
1 limão descascado e s/ a parte branca
150 g açúcar
600 g vinho tinto
30 g rum
30 g brandy
30 g vinho do Porto
300 g bebida de limão c/ gás
1 maçã cortada em cubos
2 clementinas descascadas e em gomos
Gelo q.b.

Preparação:
. Coloque no copo o pêssego e programe **3 seg/vel 3**. Retire para o jarro de servir e reserve.
. Deite no copo os citrinos, o açúcar e programe **1,30 min/vel 9**.
. Adicione o vinho tinto, o rum, o brandy, o vinho do Porto, a bebida de limão com gás e misture **1 min/vel 1 ½**. Retire e deite no jarro.
. Incorpore à sangria a maçã, a clementina e o gelo. Sirva de imediato.

Esparguete à carbonara

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
1500 g água
10 g azeite
Sal q.b.
300 g esparguete
2 dentes de alho
40 g margarina p/ culinária
150 g bacon em cubos
1 gema
100 g natas
20 g parmesão ralado
Salsa picada q.b.

6 PAX

27 Min

Preparação:
. Coloque no copo a água, o azeite, o sal e programe **10 min/Varoma/vel 1**.
. Junte o esparguete através do bocal da tampa e programe o **tempo indicado na embalagem/100ºC/🔄/vel** 🌂. Escorra o esparguete com ajuda da Varoma. Coloque-o numa taça, deite um fio de azeite e envolva para a massa não colar. Mantenha quente.
. Deite no copo os alhos e pique **4 seg/vel 5**.
. De seguida junte a margarina, o bacon e refogue **5 min/Varoma/vel 1**.
. Numa taça dissolva a gema nas natas e reserve.
. Programe **2 min/90ºC/vel 2**, deite em fio através do bocal da tampa a mistura das natas com a gema.
. Junte o parmesão, a salsa e envolva com a espátula. Envolva este molho no esparguete e sirva de imediato.

ITÁLIA

Picanha ao sal com molho vinagrete

Dificuldade: Fácil

Receita do "Mundo de Receitas Bimby" – Cristina Pereira

Ingredientes p/ o molho:
2 rodelas largas de cebola
2 rodelas de pimento verde
2 rodelas de pimento vermelho
50 g óleo
100 g água
100 g vinagre
Sal e pimenta q.b.
2 tomates maduros cortados em cubos pequenos

Ingredientes:
1 picanha (aprox. 800 g)
3 dentes de alho picados
2 folhas de louro
1 c. sopa óleo
2000 g sal grosso

6 PAX

60 Min

Preparação do molho:
. Coloque no copo todos os ingredientes, excepto o tomate e pique **6 seg/vel 4**. Junte o tomate e envolva com a espátula. Retire e reserve no frigorífico.

Preparação da picanha:
. Numa taça coloque a picanha para marinar com os alhos, o louro e o óleo. Reserve.
. No copo coloque 1200 g de água e programe **10 min/Varoma/vel 2**.
. Na Varoma espalhe 500 g de sal, coloque a picanha com a gordura para cima e cubra-a com 1000 g sal, pressione bem para que fique tapada.
. Retire rapidamente o copo de medida, coloque a Varoma e programe **30 min/Varoma/vel 2**.
. Caso a tampa esteja levantada, certifique-se se o sal está partido. Se fôr esse o caso, coloque o sal restante e pressione novamente para que possa fechar bem a tampa.
. Programe **20 min/Varoma/vel 2**.
. Retire a Varoma, parta o sal e retire a picanha. Corte em fatias.
. Acompanhe com arroz, feijão preto, couve salteada e o vinagrete.

Magret de pato com peras

Dificuldade: Média

Ingredientes:
4 peitos de pato abertos (como um filete)
Sal e pimenta q.b.
2 peras cortadas em tiras
150 g alperce seco
30 g azeite
1 cebola média cortada às rodelas
50 g vinho do Porto
30 g mel
½ c. chá de caldo de galinha feito na Bimby
½ c. chá canela em pó
250 g sumo de laranja
1 c. sopa vinagre

6 PAX

43 Min

Preparação:
. Retire a pele dos peitos de pato e tempere com sal e pimenta.
. Em cada peito disponha as tiras de pêra, 2 alperces e enrole. Coloque os rolos em sacos próprios para cozer a vapor e disponha-os na Varoma de forma a que não tape totalmente os orifícios. Reserve.
. Coloque no copo 600 g de água, a Varoma e programe **30 min/Varoma/vel 2**. Retire e reserve.
. No copo limpo coloque o azeite, a cebola e programe **3 min/Varoma/vel**.
. Junte os restantes ingredientes, incluindo os restantes alperces e programe **10 min/Varoma/vel**.

Dica: Pode cozer legumes ao vapor no tabuleiro da Varoma enquanto coze os rolos. Regue o magret cortado às rodelas com o molho e acompanhe com legumes cozidos.

FRANÇA

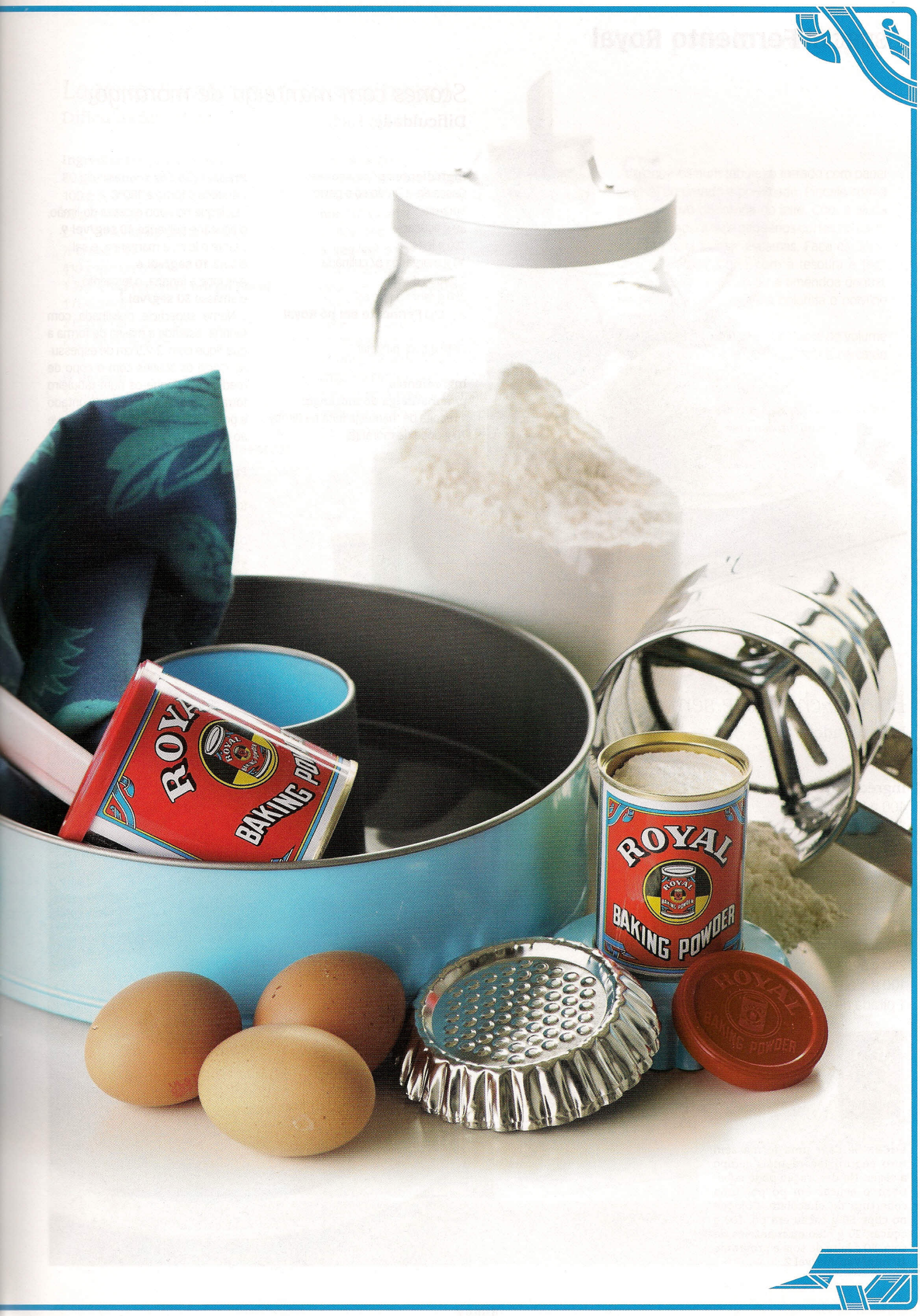
ESPECIAL FERMENTO ROYAL

12 RECEITAS

ROYAL

BAKING POWDER

DESCUBRA O PEQUENO
SEGREDO QUE TORNA GRANDES
OS PRATOS NA SUA BIMBY


ROYAL
BAKING POWDER
ROYAL
BAKING POWDER
ROYAL
BAKING POWDER

Scones com manteiga de morango

Dificuldade: Fácil

Ingredientes p/ os scones:
Casca de ½ limão só a parte amarela
30 g açúcar
150 g leite
40 g margarina p/ culinária
1 pitada de sal
250 g farinha tipo 65
3 c. chá **Fermento em pó Royal**

Leite q.b. p/ pincelar

Ingredientes p/ a manteiga de morango:
1 receita de manteiga feita na Bimby
70 g doce de morango

Aprox. 16 UN

4 Min

Preparação dos scones:
. Aqueça o forno a 180ºC.
. Coloque no copo a casca do limão, o açúcar e pulverize **10 seg/vel 9**.
. Junte o leite, a margarina, o sal e bata **10 seg/vel 6.**
Adicione a farinha, o fermento e amasse **30 seg/vel** .
. Numa superfície polvilhada com farinha, estenda a massa de forma a que fique com 2-2,5 cm de espessura. Corte os scones com o copo de medida e coloque-os num tabuleiro forrado com papel vegetal ou untado e polvilhado. Pincele com leite e leve ao forno cerca de 20-25 minutos.

Preparação dos scones:
. No copo limpo faça a manteiga conforme receita do livro Bimby Base.
. Coloque no copo a manteiga, junte o doce e programe **20 seg/vel 4.**
. Sirva os scones com a manteiga de morango.

Bolo de chocolate sem ovos

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
400 g farinha
350 g açúcar
80 g cacau em pó
1 ½ c. chá **Fermento em pó Royal**
1 c. chá bicarbonato de sódio
250 g leite de soja c/ sabor a chocolate
250 g água
100 g óleo
1 pitada de sal

Preparação:
. Aqueça o forno a 180ºC.
. Coloque no copo a farinha, o açúcar, o cacau, o fermento, o bicarbonato de sódio e envolva **10 seg/vel 5**.
. Adicione os restantes ingredientes e bata **15 seg/vel 5**. Com a ajuda da espátula baixe o que ficou na tampa e paredes do copo e programe **10 seg/vel 5**.
. Unte com óleo e polvilhe com farinha uma forma de coroa de aprox. 24 cm de diâmetro, deite o preparado e leve ao forno cerca de 30-40 minutos.
. Sirva polvilhado com açúcar em pó.

Dica: Se usar uma forma sem furo central levará mais tempo a cozer. Na decoração pode substituir o açúcar em pó por uma cobertura de chocolate. Coloque no copo 50 g cacau em pó, 100 g açúcar, 20 g óleo ou manteiga de soja, 50 g leite de soja e programe **10 min/Varoma/vel 2**.

8 PAX

35 Seg

Lagarto Alentejano (Passo-a-passo)

Dificuldade: Difícil

Ingredientes p/ a massa:
80 g leite
100 g açúcar
80 g manteiga
25 g fermento de padeiro fresco
½ c. chá sal
410 g farinha tipo 65
1 ½ c. chá **Fermento em pó Royal**
1 ovo médio
2 c. chá canela em pó
2 c. chá erva-doce

P/ decorar:
1 gema de ovo p /pincelar
1 c. sopa leite
4 passas de uva
2 ovos médios ou amêndoas de Páscoa
Fita colorida q.b.
Granulado colorido q.b.

Preparação:
. Coloque no copo o leite, o açúcar, a manteiga, o fermento de padeiro, o sal e programe **1,30 min/37ºC/vel 1**.
. Adicione 200 g de farinha e envolva **5 seg/vel 5**. De seguida junte a restante farinha, o fermento em pó, o ovo, a canela, a erva-doce e amasse **2 min/vel** .
. Retire, divida a massa em 2 partes iguais. A cada parte separe 2/3 de massa para moldar o corpo e a restante massa para formar as patas.
. Com os 2/3 de massa faça um cilindro mais largo no centro, numa ponta modele a cabeça e na outra o rabo. A restante massa divida ao meio, faça cilindros, passe por baixo do corpo do lagarto e dê a forma às patas.
. Coloque-os num tabuleiro forrado com papel vegetal ou untado e polvilhado. Pincele com a gema de ovo dissolvida no leite. Com a ajuda de uma tesoura faça pequenos cortes na parte de cima para formar escamas. Faça os olhos com as passas. Corte com a tesoura e faça a boca, coloque 1 ovo ou a amêndoa dentro. No pescoço coloque a fita colorida e polvilhe o granulado.
. Num local morno deixe que dobre de volume e leve ao forno pré-aquecido a 180ºC cerca de 30-40 minutos.

Dica: Se for necessário cubra com uma folha de papel alumínio para não queimar.

2 lagartos
de aprox. 300 g cada

3.30
Min

1. Divida a massa em duas partes iguais e corte 2/3 de cada parte.

2. Molde o corpo e as patas.

3. Faça pequenos cortes para formar as escamas.

Especial **Fermento Royal**

Pudim de frutos vermelhos

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
300 g frutos vermelhos congelados
130 g açúcar amarelo
2 c. chá agar-agar
100 g manteiga à temperatura ambiente
130 g açúcar mascavado escuro
1 pitada de sal
2 ovos grandes
1 c. chá essência de baunilha (opcional)
130 g farinha
1 ½ c. chá **Fermento em pó Royal**

8 PAX

10 Min

Nota: Tenha em atenção a água do banho-maria se necessário adicione com cuidado mais água quente.

Preparação:
. Coloque no copo a fruta, o açúcar amarelo, o agar-agar e programe **5 seg/vel 5**.
De seguida programe **7 min/Varoma/vel** ⫝. Retire e reserve.
. Deite no copo a manteiga, o açúcar mascavado, o sal e programe **2 min/37ºC/vel 3**.
. Adicione os ovos, metade do preparado de fruta reservado e bata **1 min/vel 3 ½**.
. Deite a farinha, o fermento e envolva **15 seg/vel 3**.
. Ao restante preparado de fruta deite numa forma de pudim previamente untada e polvilhada.
. Deite a massa na forma, tape-a com papel alumínio e leve a cozer num tacho em banho-maria cerca de 2 horas ou até o palito sair limpo. Desenforme depois de frio.

Bolachas de Páscoa

Dificuldade: Média

Ingredientes p/ as bolachas:
100 g manteiga
180 g açúcar
1 ovo grande
1 c. chá essência de baunilha
280 g farinha, tipo 65
½ c. chá **Fermento em pó Royal**
1 c. chá sal

Ingredientes p/ o glacê:
220 g açúcar
1 clara de ovo (pequeno)
1 c. chá sumo de limão

Aprox. 20 UN

5 Min

Dica: O corante alimentar encontra-se à venda nas grandes superfícies, na secção de decoração para bolos.

Preparação das bolachas:
. Deite no copo a manteiga, o açúcar e programe **3 min/vel 3**.
. Adicione o ovo, a essência de baunilha e programe **1 min/vel 3 ½**.
. Incorpore os restantes ingredientes e programe **30 seg/vel 5**.
. Coloque a massa dentro de um saco e deixe repousar no frigorífico cerca de 30 minutos.
. Aqueça o forno a 180ºC.
. Estenda a massa com a ajuda de um rolo entre 2 plásticos, deixe uma espessura de 3 mm. Faça um molde oval com cerca de 6x9 cm. Recorte os ovos e coloque-os num tabuleiro forrado com papel vegetal.
. Leve ao forno cerca de 10-12 minutos. Retire do forno e deixe arrefecer por completo antes de tirar do tabuleiro.

Preparação do glacê:
. Entretanto com o copo limpo e seco, pulverize o açúcar **15 seg/vel 9**.
. Adicione os restantes ingredientes e programe **10 seg/vel 6**. Coloque o glacê numa taça.
. Dê cor ao glacê, usando algumas gotas de corante alimentar. Decore a gosto.

Queques pintainhos

Dificuldade: Média

Ingredientes p/ a cobertura:
400 g açúcar
200 g manteiga

Ingredientes p/ decorar:
300 g coco fresco, s/ casca
e partido em pedaços (1-2 cocos)
12 passas de uva branca
24 cravinhos-da-índia
12 morangos secos

Ingredientes p/ os queques:
140 g manteiga
100 g açúcar
3 ovos
1 ½ c.chá essência de baunilha
1 pitada de sal
200 g farinha
2 c. chá **Fermento em pó Royal**

Aprox.
12 UN

1.10
Min

Preparação da cobertura:
. Coloque no copo o açúcar e pulverize **20 seg/vel 9**.
. Junte a manteiga e misture **20 seg/vel 5**. Retire e reserve.
. Aqueça o forno a 180ºC.
. Deite no copo o coco e programe **12 seg/vel 5**. Retire, coloque num tabuleiro e leve ao forno até começar a alourar sempre envolvendo para que doure por igual cerca de 8-10 minutos.

Preparação dos queques:
. Coloque no copo a manteiga, o açúcar, os ovos, a baunilha, o sal e programe **10 seg/vel 5**.
. Adicione a farinha, o fermento e envolva **15 seg/vel 3**.
. Forre o tabuleiro de queques com formas de papel e com a ajuda de uma colher de sopa, encha cada forma com o preparado e leve ao forno cerca de 20-30 minutos. Retire e deixe arrefecer.
. Retire a forma de papel dos queques, corte uma fatia fina da parte superior para poder servir como base de apoio ao pintainho. Com o queque invertido dentro de um prato pequeno e com ajuda de uma espátula barre com a cobertura reservada os queques.
. Polvilhe à volta com o coco. Com os cravinhos faça os olhos, as passas faça a boca e com o morango seco cortado em três faça a crista dos pintainhos.

Nota: Esta quantidade de cobertura dá para cobrir aprox. 6-8 queques.

Dica: O morango seco encontra-se à venda nas grandes superfícies. Pode substituir o morango por cereja cristalizada e os olhos por pepitas de chocolate.

Bolo de queijo e natas

Dificuldade: Média

Ingredientes p/ o bolo:
3 ovos médios
150 g açúcar
80 g farinha
70 g amido de milho
1 saqueta de açúcar baunilhado (7,5 g)
1 ½ c. chá **Fermento em pó Royal**

Ingredientes p/ o recheio:
8 folhas grandes de gelatina incolor
400 g natas bem frias
150 g leite
150 g açúcar
4 ovos médios
Casca de ½ limão só a parte amarela
500 g queijo Quark
1 pitada de sal
Açúcar em pó p/ polvilhar

8 PAX

11 Min

Dica: Faça de véspera para ganhar a consistência desejada.

Nota: Nesta receita foram usadas natas de embalagem tetra pack com 35% de gordura. Este tempo é referencial, podendo o chantilly levar mais ou menos tempo, dependendo da temperatura e qualidade das natas. As natas para montarem têm de estar na parte mais fria do frigorífico, caso contrário não montam.

Preparação do bolo:
. Aqueça o forno a 180ºC.
. Coloque todos os ingredientes no copo e misture **20 seg/vel 4**. Com a ajuda da espátula baixe o que ficou nas paredes do copo e programe **20 seg/vel 3**.
. Forre o fundo de uma forma de aro removível de aprox. 24 cm de diâmetro com papel vegetal ou unte e polvilhe. Deite o preparado e leve ao forno cerca de 25-30 minutos. Retire e deixe arrefecer por completo.
. Corte o bolo em duas partes iguais. A parte debaixo do bolo coloque na forma de aro removível e reserve.

Preparação do recheio:
. Corte a gelatina aos pedaços e coloque-a numa taça. Cubra com água para hidratar. Reserve.
. Coloque a "borboleta", as natas e programe **1 min/vel 4**, (tendo em atenção para que não passem a manteiga). Retire e reserve no frigorífico.
. Sem a "borboleta", deite no copo o leite, o açúcar, as gemas (reserve as claras), a casca do limão e programe **5 min/80ºC/ vel 2 ½**.
. Escorra bem a gelatina e reserve.
. Retire a casca do limão, programe **20 seg/vel 4** e deite a gelatina através do bocal da tampa.
. Adicione o queijo e programe **15 seg/vel 4**. Retire para uma taça e deixe arrefecer um pouco.
. No copo bem limpo coloque a "borboleta", as claras, o sal e programe **4 min/vel 3 ½**.
. Com a ajuda de uma vara de arames envolva delicadamente as claras ao preparado anterior e de seguida às natas batidas e reservadas. Deite esta mistura na base do bolo, cubra com uma película aderente e leve ao frigorífico para solidificar.
. Antes de servir corte a restante parte de cima do bolo em 12 fatias iguais, coloque-as sobre o recheio.
. Polvilhe com o açúcar em pó.

Queques de chèvre com hortelã e sementes

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
3 ramos de hortelã (só as folhas)
180 g queijo chèvre
3 ovos médios
50 g azeite
100 g natas
1 pitada de sal
200 g farinha
2 c. chá **Fermento em pó Royal**
1 c. chá semente de linhaça
1 c. chá semente de sésamo

Preparação:
. Aqueça o forno a 180ºC.
. Coloque no copo a hortelã, o queijo e triture **6 seg/vel 5**, com ajuda da espátula baixe o que ficou nas paredes do copo.
. Junte os ovos, o azeite, as natas, o sal e misture **20 seg/vel 4**.
. Adicione a farinha, o fermento, as sementes e envolva **15 seg/vel 3**.
. Forre o tabuleiro de queques com formas de papel e com a ajuda de uma colher de sopa, encha cada forma com o preparado. Polvilhe com sementes e leve ao forno cerca de 30-35 minutos.

Aprox. 12 UN

41 Seg

Dica: Pode usar natas de soja.

Bôla de alheira com espinafres

Dificuldade: Fácil

Ingredientes p/ a massa:
230 g óleo
230 g leite
6 ovos
380 g farinha
2 c. sopa **Fermento em pó Royal**
½ c. chá sal

Ingredientes p/ o recheio:
150 g cebola
2 dentes de alho
40 g azeite
3 alheiras sem pele
400 g espinafres descongelados e escorridos
Sal q.b.

Preparação da massa:
. Coloque no copo o óleo, o leite, os ovos e programe **1 min/vel 4**.
. Adicione a farinha, o fermento, o sal e programe **15 seg/vel 3**. Deite metade da massa num tabuleiro de aprox. 22x28 cm, untado e polvilhado com farinha. Reserve a restante massa.

Preparação do recheio:
. No copo limpo deite a cebola, os alhos, o azeite e pique **5 seg/vel 5**.
. De seguida refogue **5 min/Varoma/vel 1**. Reserve metade do refogado numa taça .
. Aqueça o forno a 180ºC.
. Junte no copo as alheiras e programe **4 min/100ºC/vel 2**. Retire e espalhe sobre a massa do tabuleiro. Deite no copo o refogado reservado, os espinafres, o sal e programe **5 min/100ºC/vel 2**. Espalhe por cima da alheira e cubra com a restante massa reservada. Leve ao forno cerca de 35-40 minutos.

8 PAX

15 Min

Especial **Fermento Royal**

Omelete ao vapor com legumes

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
50 g cebola
30 g cenoura
30 g azeite
30 g bacon em cubos
30 g alho francês cortado às rodelas
30 g espinafres
Sal e pimenta q.b.
6 ovos
Salsa q.b.
10 g farinha
½ c. chá **Fermento em pó Royal**

Preparação:
. Coloque no copo a cebola, a cenoura, o azeite e pique **3 seg/vel 5**.
. Junte o bacon, o alho francês, os espinafres, os temperos e programe **3 min/Varoma/↶/vel ⫰**.
. Forre o tabuleiro da Varoma com uma folha de papel vegetal humedecida e reserve.
. Adicione os ovos, a salsa, a farinha, o fermento e envolva **10 seg/↶/vel 3**. Retire e deite no tabuleiro da Varoma.
. No copo limpo coloque 800 g de água, a Varoma com o preparado e programe **15 min/Varoma/ vel 2**.

4 PAX

18 Min

Empada Russa de salmão

Dificuldade: Média

Ingredientes p/ a massa:
360 g farinha tipo 65
180 g manteiga
1 c. chá sal
90 g água
1 c. chá **Fermento em pó Royal**

1 gema de ovo p/ pincelar

Ingredientes p/ o recheio:
800 g filetes de salmão
Pimenta q.b.
25 g azeite
1000 g água
2 ½ c. chá sal
3 ovos à temperatura ambiente
150 g arroz agulha
200 g cebola
40 g manteiga
300 g cogumelos inteiros

Preparação da massa:
. Coloque no copo todos os ingredientes e amasse **15 seg/vel 6**. Retire e reserve num saco plástico.

Preparação do recheio:
. Tempere os filetes com sal e pimenta. Reserve.
. Coloque no copo o azeite, a água, 2 c. chá de sal, a Varoma com os ovos envolvidos em película aderente e programe **15 min/Varoma/vel 2**.
. Insira no copo o cesto com o arroz e programe mais **15 min/Varoma/vel 2**. Retire a Varoma e deixe arrefecer o arroz.
. No copo limpo coloque a cebola e pique **3 seg/vel 5**. Com a ajuda da espátula baixe o que ficou nas paredes do copo.
. Adicione a manteiga e refogue **5 min/Varoma/vel 1**.
. Junte os cogumelos e pique **5 seg/vel 4**.
. Adicione ½ c. chá de sal e refogue **4 min/Varoma/vel 2**. Retire e deixe arrefecer. Deite no copo os ovos descascados e programe **1 seg/vel 4**. Reserve.

Preparação da empada:
. Aqueça o forno a 180ºC.
. Numa superfície estenda com um rolo 2/3 da massa, forre o fundo e as laterais de uma forma de aro removível com aprox. 24 cm de diâmetro.
. No fundo coloque o arroz reservado, espalhe por cima os cogumelos, disponha o salmão e por cima deste os ovos picados.
. Estenda a restante massa e cubra fechando bem as bordas, decore com as sobras de massa, pincele com a gema e leve ao forno cerca de 30-35 minutos.

8 PAX

39 Min

Torta de frango

Dificuldade: Média

Ingredientes p/ o recheio:
1000 g água
1 c. chá sal
40 g azeite
300 g peito de frango cortado em pedaços
1 folha de louro
50 g cebola
1 dente de alho
50 g bacon em cubos
2 c. chá pimentão doce
80 g milho doce (opcional)
1 c. chá farinha
2 pés de salsa picada

Ingredientes p/ a torta:
200 g farinha
1 c. chá **Fermento em pó Royal**
8 ovos médios à temperatura ambiente
1 pitada sal

Preparação do recheio:
. Coloque no copo a água, o sal, 10 g azeite, o cesto com o peito de frango, o louro e programe **20 min/Varoma/vel 2**. Retire o cesto e reserve o caldo.
. Deite no copo o peito de frango e desfie **3 seg/🔄/vel 4**. Reserve.
. Coloque no copo a cebola, o alho, o restante azeite e pique **4 seg/vel 5**, com a ajuda da espátula baixe o que ficou na parede do copo.
. Junte o bacon e refogue **5 min/Varoma/vel 1**.
. Adicione o pimentão doce e envolva com a espátula. Adicione o frango reservado e programe **3 min/100ºC/🔄/vel 🥄**.
. Incorpore 150 g do caldo reservado, o milho, a farinha, rectifique o sal e programe **3 min/100ºC/🔄/vel 🥄**. Retire, envolva com a salsa e deixe arrefecer.

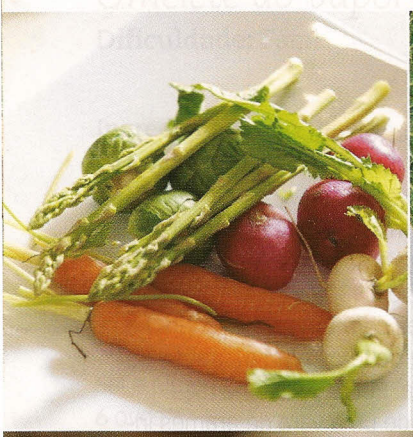
Preparação da torta:
. Pese a farinha. Adicione o fermento e envolva. Reserve.
. Com o copo limpo coloque a "borboleta", as claras e programe **8 min/vel 3 ½**.
. Aqueça o forno a 180ºC.
. Bata as gemas com um garfo, programe **1 min/vel 2** e deite-as em fio através do bocal da tampa. Retire para uma taça.
. Com a ajuda de uma vara de arames incorpore a farinha reservada. Deite num tabuleiro de aprox. 30x28 cm, forrado com papel vegetal e leve ao forno cerca de 10 minutos. Retire e desenforme de imediato em cima de uma folha de papel vegetal untada.
. Retire o papel da base da torta e espalhe o recheio, enrole ainda em quente.
. Sirva com uma salada.

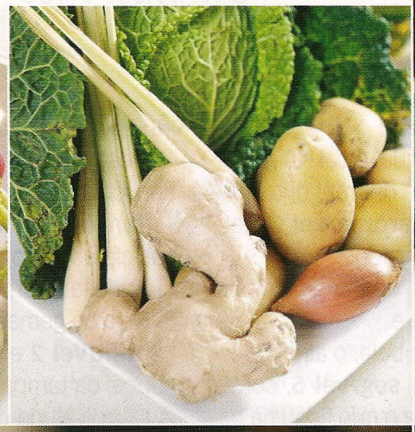
8 PAX

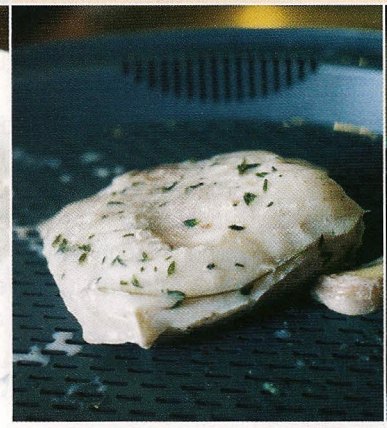
40 Min

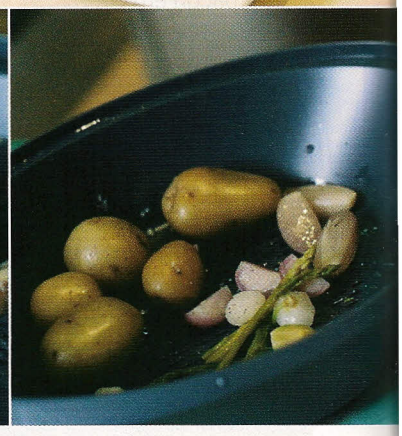
O Chefe e a Bimby

Chefe Marlene Vieira









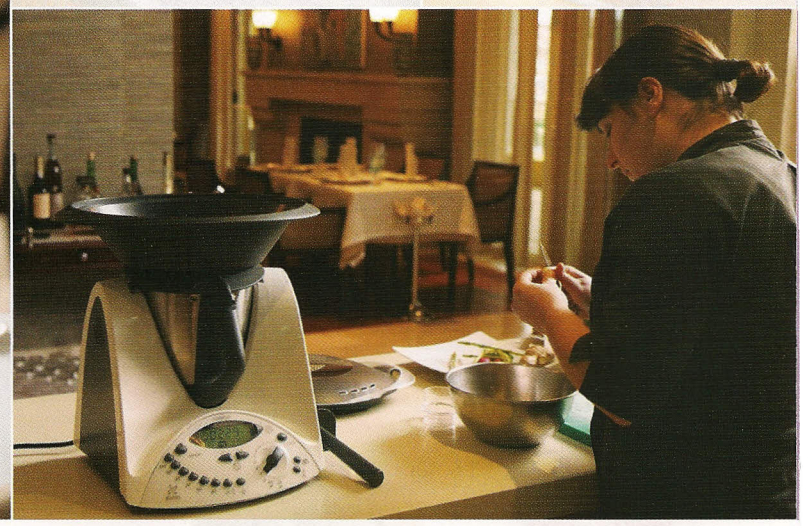
"A Bimby simplifica e facilita. É uma óptima ajuda!"

Cresceu na Maia e fez-se cozinheira profissional ainda antes de atingir 20 anos de idade. Sheraton Porto, restaurante Degusto e Nova Iorque são apenas algumas etapas do seu percurso. Hoje, além de Chefe no Hotel Campo Real, é também uma fã incondicional da Bimby.

POR **JOANA G. GOMES** FOTOS **ANTÓNIO NASCIMENTO**

Fica ali para os lados de Torres Vedras, a pouco mais de meia hora de Lisboa, e dá pelo nome de Campo Real. Lá dentro, depois de passar os portões, há um hotel e uma vasta zona residencial, campos de golfe, lagos, arvoredo a perder de vista, piscinas, spa e dois restaurantes. Acolhe, sobretudo, jogadores de golfe, que vêm à procura das óptimas condições da região para a prática da modalidade, durante quase todo o ano. Foi aqui, também, que nos encontrámos com Marlene Viera, Chefe que faz parte da equipa que todos os dias prepara as refeições neste Campo Real. É uma das mais recentes fãs da Bimby e, no Mês da Mulher, não quisemos perder a oportunidade de saber o que anda a fazer com a *cozinha mais pequena do mundo*.

Às 3 horas da tarde, apesar da constipação, que pelos vistos também não poupa os chefes de cozinha, Marlene Vieira tinha tudo pronto para nos receber. "Vou fazer uma raia ao vapor, com gengibre, 'caneloni' de couve lombarda e legumes baby", disse-nos enquanto ajeitava a posição da Bimby na bancada da cozinha. Dita assim, de rajada, a descrição da receita quase nos cortou a respiração. A Chefe voltou a repetir e à terceira vez lá conseguimos memorizar tudo. Franzi o sobrolho, torci o nariz, pois pareceu-nos um prato dificíl. Mas Marlene Vieira, ao ver-nos algo apreensivos, descansou-nos: "não se preocupem, é uma receita que na Bimby é muito simples e fácil de preparar. Tenho a certeza de que os leitores vão gostar muito". No instante a seguir, começou a separar os ingredientes e aproveitou para nos explicar que "este prato mostra bem a versatilidade da Bimby. É que, enquanto cozinhamos a raia na Varoma, ao vapor, vamos preparando também o molho no copo". Portanto, estamos a poupar tempo, a tirar o melhor partido dos alimentos, dos seus nutrientes, e a confeccionar uma receita capaz de impressionar a família ou os amigos.



"A Bimby tritura tudo na perfeição. No meu dia-a-dia de trabalho utilizo-a muito para fazer purés e sopas frias, que ficam impecáveis!"

Enquanto apurava a cozedura, na Varoma, a Chefe Marlene explicou-nos que a raia é uma boa opção para quem já está cansado dos peixes mais tradicionais – pescada, tamboril, etc. Já acompanhada pelo ajudante Miguel Castro e pelo Vítor, o Chefe Executivo do Campo Real, recordou-nos também que a sua relação com as coisas da cozinha remonta aos 12 anos de idade. É verdade, "o meu pai tinha um talho na Maia e eu ia para lá ajudar. Era eu que entregava a carne a alguns clientes". Mais tarde, foi para a escola de hotelaria, onde terminou o curso com 18 anos. A mesma escola de Hotelaria do Porto ainda lhe ofereceu uma bolsa de estagiária, mas o apelo da profissão, no "terreno", acabou por ser mais forte. "Fui trabalhar com o Chefe Jerónimo no Restaurante Forte S. João Batista onde, no ano 2000, passei a cozinheira de 1ª", acrescentou. Um ano mais tarde, pouco depois do atentado terrorista ao World Trade Center, emigrou para Nova Iorque. Aí experimentou o frenesim dos restaurantes locais, mas foi o stress relacionado com os permanentes alertas de ataques terroristas que lhe arrasaram os nervos. Passados dois anos regressou a Portugal e novamente para perto do Chefe Jerónimo, mas para se juntar agora à equipa do Sheraton do Porto. Depois disso, passou ainda pelo Degusto e acabou por assentar arraiais neste Campo Real.

De regresso "à nossa" receita de raia, a Chefe disse-nos que também utiliza frequentemente a Varoma para fazer "massas frescas, raviolis e canelonis. Como aqui no restaurante não tenho de cozinhar em quantidade, é uma preciosa ajuda que a Bimby me dá". E sobre as virtudes da Bimby, continuou, "comecei por ficar impressionada pela forma espectacular como tritura. É que numa cozinha profissional e moderna fazemos muitos purés e espumas. Como a Bimby tritura tudo muito bem e elimina a hipótese de haver grumos, é uma auxiliar impecável". Não menos impecável estava também a raia, que entretanto já tinha sido empratada para a fotografia final. Do copo soltavam-se ainda os aromas do molho, que tinha tanto de leve como de exótico. Um sabor a fazer lembrar paragens asiáticas, como o próprio leitor vai ter oportunidade de testemunhar, quando preparar esta receita.

"Espero que gostem", disse-nos Marlene Vieira que, antes de nos despedirmos, ainda acrescentou: "já não tenho tempo, senão ainda fazia, para a sobremesa, a receita do bolo de chocolate que está no livro base, pois é óptima! Espero, também, que o tempo melhore e que o Verão chegue depressa. Quero começar a fazer sopas frias, de que tanto gosto, na Bimby!". Resta-nos, então, aguardar e, para já, saborear esta raia...

A receita do Chefe

Chefe Marlene Vieira

Raia com "cannelloni" de couve lombarda e legumes ao vapor

Dificuldade: Média

Ingredientes:
2 postas de Raia s/ pele (200 g cada)
Sal e pimenta q.b.
1 c. sopa azeite

Ingredientes p/ o copo:
20 g azeite
1 chalota
1 dente de alho
15 g gengibre cortado às rodelas
½ folha de alga nori
2 pés de coentros, separe as folhas e reserve
20 g vinho branco
500 g água
4 cenouras baby
6 rabanetes cortados ao meio
6 couves de Bruxelas cortadas ao meio
10 g manteiga
Alcaparras q.b. p/decorar

Ingredientes p/ a Varoma:
6 batatas miúdas cortadas às rodelas
4 espargos verdes
2 folhas de couve lombarda

2 PAX

35 Min

Preparação:

. Tempere as postas de Raia com sal, pimenta e o azeite. Reserve.

. Coloque no copo o azeite, a chalota, o alho e pique **3 seg/vel 5**.

. Junte o gengibre, a folha da alga partida à mão, os pés do coentro, o vinho, a água. Insira o cesto com as cenouras, os rabanetes, as couves de Bruxelas.

. Coloque a Varoma com as postas da Raia e as batatas, o tabuleiro com os espargos e as folhas da couve lombarda. Programe **35 min/Varoma/vel 1**. Retire e reserve a Varoma e o caldo no copo.

. Coloque a batata num prato, junte as folhas de coentro picadas reservadas, um fio de azeite e esmague com o garfo, rectifique os temperos. Reserve.

. Apare as folhas da couve lombarda para que fique um rectângulo. Numa das extremidades da folha colocar a batata esmagada, enrole e faça um rolo. Coloque-o num prato, junte a posta da Raia e os legumes cozidos.

. Ao caldo que restou no copo adicione a manteiga, o sal e bata **30 seg/vel 7**.

. Sirva este prato regado com o molho e decorado com as alcaparras.

Pense em si e na sua família...
...Comece a fazer uma alimentação mais saudável.

Assine já a revista Bimby, Momentos de Partilha
e faça de cada refeição uma vivência gastronómica.

PARA ASSINAR OU RENOVAR
a sua assinatura:

Ligue para tel.: **21 922 60 20,**
vá a **www.bimby.pt**
ou consulte o seu Agente Bimby

A Vorwerk Portugal reserva-se o direito de não ter em stock números das revistas anteriores... por isso não deixe de assinar hoje mesmo.

Bimby, momentos de partilha · N.13 – Março de 2010

RECEITAS

Pequeno-almoço
Scones com manteiga de morango

Entradas
Omelete ao vapor com legumes
Queques de chévre com hortelã e sementes

Sopas
Sopa de frango e legumes
Sopa de tomate com manjericão
Sopa para os mais pequenos

Peixe
Empada Russa de salmão
Feijoada à marinheiro

Carne
Esparguete à carbonara
Estufado de borrego
Magret de pato com peras
Picanha ao sal com molho vinagrete
Rolinhos de carne picada c/ arroz de cenoura
Rolos de vitela com molho de tomate
Torta de frango

Vegetariano
Ninhos de batata
Pudim de espinafre e ricotta

Acompanhamentos
Lentilhas à Portuguesa

Massas
Bôla de alheira com espinafres

Sobremesas
Bolachas de Páscoa
Bolo de chocolate sem ovos
Bolo de queijo e natas
Lagarto Alentejano
Pudim de frutos vermelhos
Queques pintainhos
Suspiros com chocolate

Bebidas
Sangria

Bimby, momentos de partilha | **Propriedade** Vorwerk Portugal, Lda. | R. Quinta do Paizinho – Ed. Bepor, Bloco 2 – 2.º Dto, 2790-237 Carnaxide Tel.: 21 417 73 15, Fax.: 21 417 23 41 | Contribuinte n.º 502633220 | **Directora** Isabel Padinha | **Directora-Adjunta** Laura Galhardo imões **Editora** Isabel d'Orey | **Pesquisa, criação e preparação das receitas** Maria José de Resende, Conceição Coelho | **Conceito** Brandscape Leisure & Lifestyle Marketing | **Colaboradores** Dr.ª Lilia Amaral, Joana G. Oliveira | **Redacção** Dept. Marketing Vorwerk Portugal | **Fotografia** António Nascimento | **Publicidade** Isabel Magalhães (im@brandscape.pt, 214210178) | **Impressão** Peres-Soctip,S.A. – Estrada Nacional n.º 10, Km 108,3 Porto Alto | **Tiragem** 12.950 Exemplares | **Depósito legal** 272972/08 | **N.º Registo ERC** 125380
Assinaturas 6 edições Portugal: € 21,00 | Isenta de registo, nos termos previstos pela alinea a) do n.º 1 artigo 12º do citado DR nº 8/99

2010 © Interdita a reprodução de textos e imagens por quaisquer meios | Distribuição exclusiva a assinantes

brandscape
leisure & lifestyle marketing

NOVO LIVRO BASE

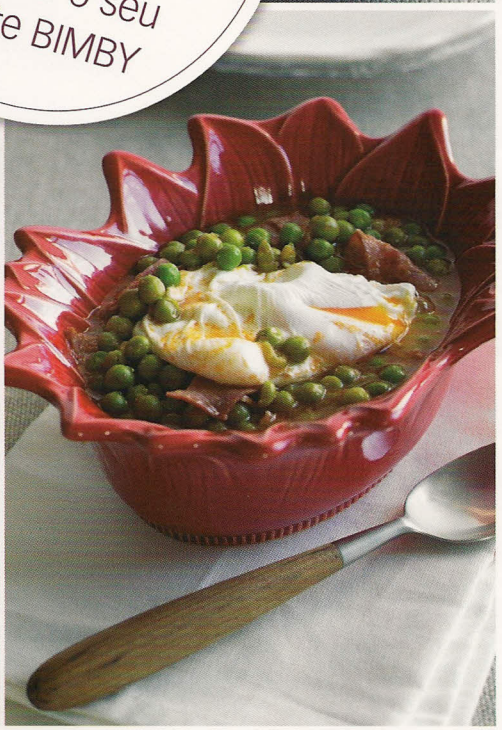
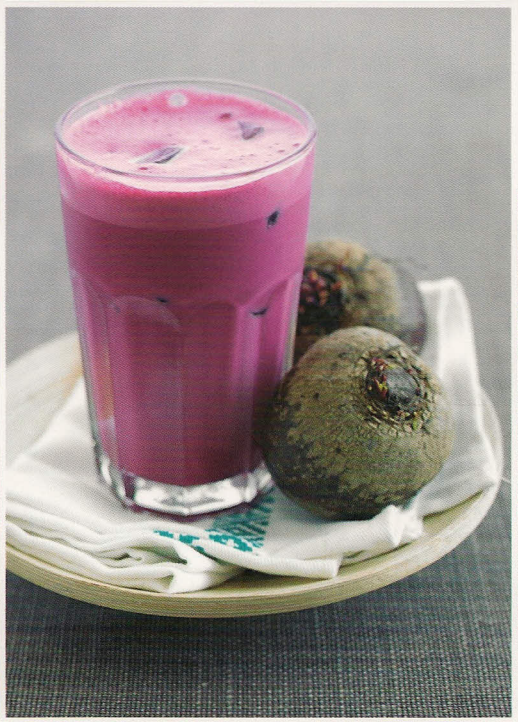
Já disponível. Consulte o seu agente BIMBY

VORWERK

O nosso melhor para a sua família

BIMBY

As receitas essenciais

Bebidas · Gelados · Entradas · Massas
Acompanhamentos · Peixe e Marisco
Carnes · Vegetariano · Sobremesas
e ideias para os mais novos

Bimby